

Wrap de légumes, gambas marinées et algue dulse

RECETTE



20 minutes



Sans cuisson



3 personnes

INGRÉDIENTS

- 1 paquet de 6 tortillas de blé*
- 300 g de carottes
- 50 g d'algue dulse
- une vingtaine de feuilles d'épinards tendres
- 2 avocats à maturité
- 100 g de tomates cerises
- 1 paquet de gambas* marinées au citron et à la coriandre

*PEUT CONTENIR DES ALLERGÈNES

1. Laver les feuilles d'épinards, les essorer et les réserver.
2. Rincer l'algue dulse deux fois pour la débarrasser du sel, puis la réhydrater 10 minutes dans un bol d'eau froide.
3. Égoutter l'algue dulse, l'essorer et l'émincer.
4. Laver la carotte, la râper et la mélanger à l'algue émincée.
5. Laver les tomates cerise et les couper en deux.
6. Couper les avocats en lamelles.
7. Garnir chaque tortilla de trois feuilles d'épinards, de carottes et d'algue dulse, de tomates cerises, de lamelles d'avocat et de deux gambas.
8. Rouler la tortilla en maintenant la garniture bien serrée et déguster (ou ficeler/piquer le wrap pour le transporter).

Sargé | ZAC de la Pointe, Sargé
Université | 22 bd Louis Léprince-Ringuet
République | 1 b rue Gambetta, Le Mans

Atlantides | 4 avenue d'Haouza, Le Mans
Antarès | Giratoire de César, Le Mans
Allonnes | Rue de la Raterie, Allonnes

 www.cuisine-moi-un-fenouil.fr